

# Lesiones deportivas en el golf: el hombro

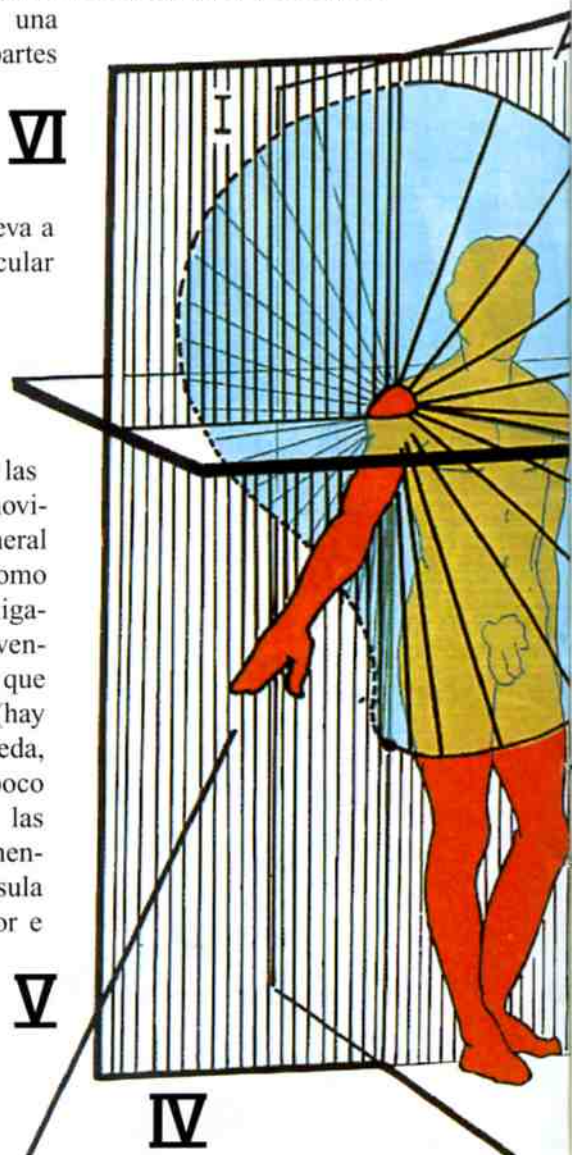
*El hombro es, en el deporte del golf, una de las articulaciones lesionadas más frecuentes del aparato locomotor. Tanto los deportistas de alto rendimiento como los jugadores de "tiempo libre" pueden sufrir distintos tipos de lesiones agudas y, más a menudo, de lesiones crónicas (de tipo degenerativo) en el hombro.*



**E**l responsable de dichas lesiones es el movimiento complejo del offset, que comprende una hiperextensión y una rotación externa del hombro, lo cual, combinado con la velocidad al golpear la pelota, se traduce en una repercusión en las partes articulares del hombro, seguido del movimiento por inercia, que también lleva a una posición articular extrema.

El hombro (la articulación escapulo-humeral) es la articulación más inestable del cuerpo humano: se puede mover en casi todas las direcciones y en todos los planos de movimiento. La articulación escapulo-humeral está fijada sólo por partes blandas, como músculos (manguito de los rotadores), ligamentos, tendones y la cápsula. Una desventaja más, además de la inestabilidad, es que para todas las estructuras del hombro (hay que nombrar también las bolsas) queda, debajo del techo de acromion, muy poco espacio. En caso de una irritación de las partes blandas se suele producir rápidamente una inflamación alrededor de la cápsula (tendinitis, bursitis...) que provoca dolor e hinchazón y por eso una hipomovilidad que ahora necesita tratamiento médico.

Dependiendo del diagnóstico (consultar médico traumatólogo, reumatólogo o médico en medicina deportiva)



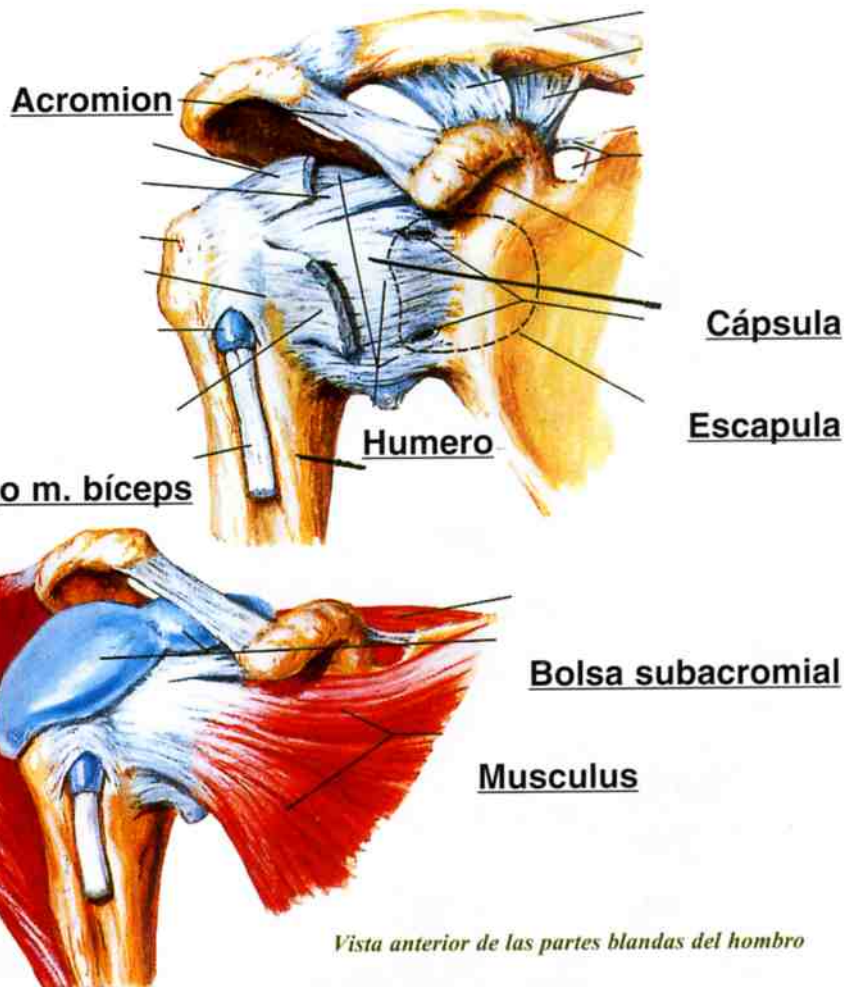
*El hombro es la articulación con la amplitud de movimiento más grande de todas las articulaciones del aparato locomotor*



# Articulación Escapulo-humeral

hay varias posibilidades de tratar las lesiones en el hombro.

Para diferenciar el diagnóstico existen diferentes métodos, como son las radiografías, las resonancias magnéticas, las ecografías con ultrasonidos y pruebas clínicas, pero también las explicaciones exactas de los síntomas del paciente tienen una gran importancia.



## LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL HOMBRO SON:

### ✓ Síndrome subacromial del impingment

Una irritación mecánica del manguito de los rotadores y de la bolsa subacromial por causas funcionales o por procesos degenerativos.

### ✓ Síndrome subacromial de tendinosis (tendinitis) calcárea

Esta irritación crónica o aguda tiene su origen en un depósito de sales de cal en el tendón, por ejemplo en el tendón del músculo supraspinoso, debajo del techo del acromion, provocando con cada movimiento, especialmente con la abducción lateral, un estímulo inflamatorio.

### ✓ Síndrome subacromial de un defecto del manguito de los rotadores

En este caso existe una rotura de uno de los tendones de los cuatro músculos, que pertenecen al manguito de los rotadores (músculo supraspinoso, infraspinoso, redondo menor, subescapular), que pro-

voca un desequilibrio muscular y la incapacidad de mover el brazo en sus movimientos máximos.

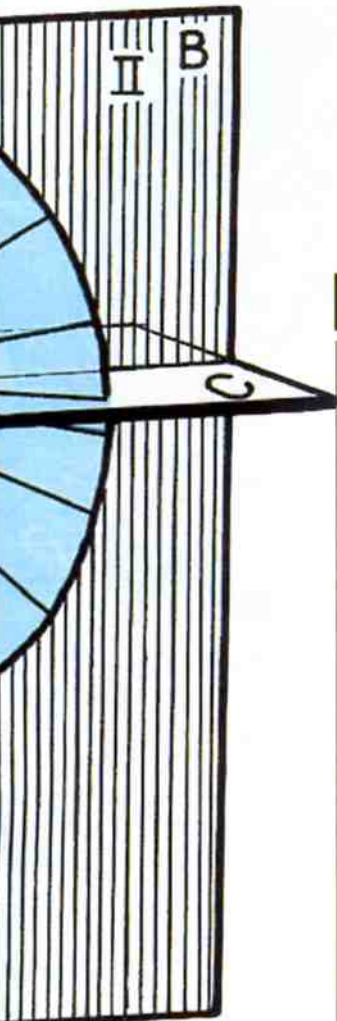
### ✓ Síndrome subacromial en tendinitis del bíceps

En este caso puede estar afectado el tendón largo del bíceps en la región intertubercular o también con calcificaciones del tendón en la parte inferior del techo del acromion.

### ✓ Otras lesiones en el hombro

Otras causas del dolor en el hombro son estados postraumáticos. Si el paciente sufre una caída, intenta amortiguarse con los brazos extendidos y así se puede provocar una contusión en la articulación escapulo-humeral, a veces en combinación con una fractura subcapital en el húmero.

Debido al dolor, la persona protege el movimiento doloroso y provoca así una hipomovilidad en la articulación del hombro (hombro congelado).



III



## EL TRATAMIENTO

El primer paso es consultar un médico para tener un diagnóstico claro. En estados agudos sería recomendable la inmovilización del hombro para tranquilizar los síntomas de la inflamación. En el estado crónico del dolor del hombro se recomienda, junto con el tratamiento médico, el tratamiento fisioterapéutico.



*Rodillo caliente, tratamiento del hombro parte pectoral*

## MASAJE DEL TEJIDO CONJUNTIVO

Una reflejoterapia general o local aplicada para equilibrar el sistema nervioso vegetativo (autónomo) y eliminar así tensiones locales y despegar adhesiones tisulares o de cicatrices.



*Masaje del tejido conjuntivo, tratamiento del músculo deltoide y de la capsula articular*

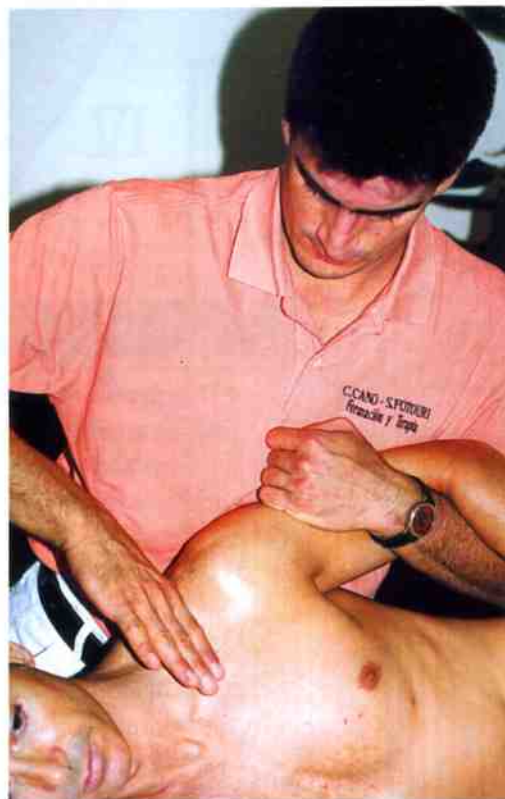
## LAS POSIBILIDADES FISIOTERAPÉUTICAS

### Rodillo caliente

Una aplicación de calor húmedo para tratar las zonas dolorosas y preparar la musculatura contraída para el estiramiento y el entrenamiento muscular.

### Efecto:

**Reducción del dolor**  
**Hiperemia cutánea**  
**Elimina tensiones musculares**



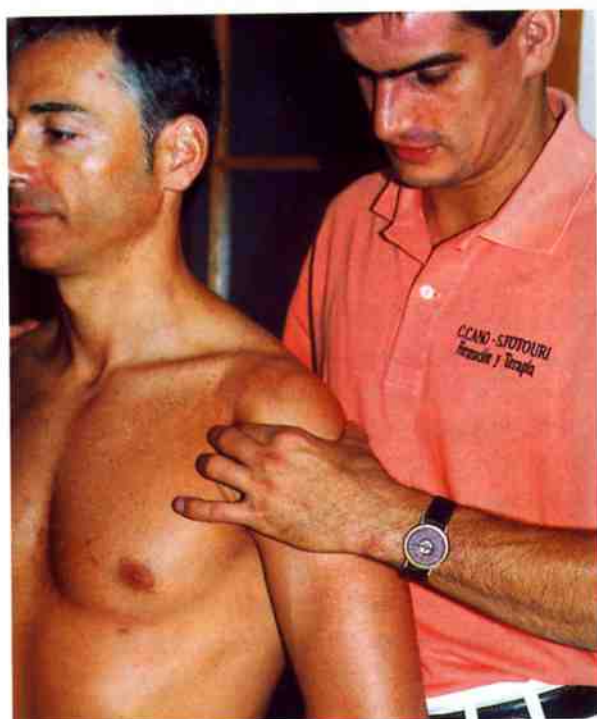
*Masaje de movilización articular, tratamiento del músculo trapecio con tracción*

## MASAJE DE MOVILIZACIÓN ARTICULAR

Es una combinación de movilización pasiva de una articulación y el estímulo del masaje aplicado al mismo tiempo, se aplica para tratar hipomovilidades de articulaciones dolorosas.

Este tratamiento es muy eficaz y el paciente percibe rápidamente una mejora del movimiento con menos dolor y con mayor amplitud.





*Fricción según Cyriax, tratamiento en la inserción del músculo supraspinoso*

Casi todos los problemas del hombro van acompañados de un desequilibrio muscular que, a menudo, puede ser el origen del dolor.

Si no queremos eliminar sólo el síntoma, sino también la causa del problema, es necesario entrenar la musculatura del hombro pero con ejercicios muy bien seleccionados para no agravar el problema.

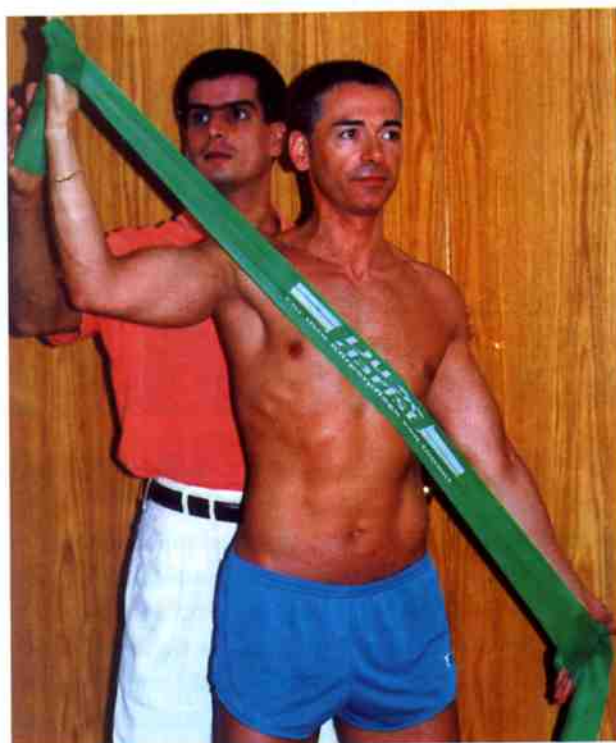
El fisioterapeuta conoce exactamente los déficits musculares y los ejercicios adecuados para tonificar la musculatura y estabilizar el hombro.

El Thera-Band ha probado su eficacia como muy buena posibilidad de entreno con muchas variaciones y sin aparatos de alto coste.

Después de unas instrucciones bajo la dirección del fisioterapeuta el paciente puede entrenar su musculatura en cualquier momento libre independientemente del lugar en el que se encuentre.

## FRICCIÓN SEGÚN CYRIAX

Este tratamiento sirve como anestésico local aplicado en las inserciones de los tendones en la cápsula. Después del tratamiento el paciente tiene la sensación de mover el brazo con menos dolor.



*Entrenamiento muscular para tonificar los músculos del hombro con el Thera-Band*

El tratamiento fisioterapéutico incluye también consejos como estirarse antes de la competición para evitar de nuevo lesiones deportivas y poder disfrutar así del deporte del golf hasta una edad muy avanzada.

**CRISTINA CANO Y SCHAHIN FOTOURI**  
FORMACIÓN Y TERAPIAS FÍSICAS